سلسلۂ تعلیمِ پنجاب

رسالۂ حفظ صحت

سررشتۂ تعلیم پنجاب کے صاحب ڈائرکٹر بہادر کے حکم سے
اسکولوں کی تیسری جماعت کے واسطے مقرر ہے

مصنفۂ ڈاکٹر کننگھم صاحب

سررشتۂ تعلیم پنجاب و ٹیکسٹ بک کمیٹی پنجاب کے لیے
... صاحب منشی گلاب سنگھ اینڈ سنز نے اپنے مطبع مفید عام لاہور میں چھاپا

سنہ ۱۹۰۲ء

قیمت فی جلد ۳ پائی
تعداد جلد ۱۰۰۰۰

اِعرابوں کے قاعدے

نمبرِ شمار	قاعدے	مثالیں
۱	مخلوط ہے دوچشمی لکھی گئی +	گھر
۲	نونِ غنّہ جو لفظ کے درمیان ہے۔ اُس پر اُلٹا جزم دیا ہے۔ اَور جو آخر میں ہے۔ اُس میں نقطہ نہیں دیا +	ہنستا ہیں +
۳	یائے معروف جو لفظ کے آخر ہے۔ وہ دائرے کی لکھی گئی ہے +	[illegible]
۴	یائے معروف کے سوا باقی سب یے لمبی لکھی گئیں +	کے۔ گاے۔
۵	جو واؤ بولا نہیں جاتی۔ اُس کے نیچے آڑی لکیر ہے +	خود۔
۶	حرفِ مفتوح پر وہیں زبر لکھا ہے۔ جہاں واؤ یا یے کے معروف اَور مجہول ہونے کا شبہ پڑتا ہے[1] +	ہمالیہ۔ ... غور

[1] باقی قاعدے اخیر کے صفحے پر دیکھو +

فہرست مضامین

تمہید

سچ ہے۔ایک تندرستی ہزار نعمت! آدمی بیمار ہو کر یا تو کام ہی نہیں کر سکے یا کام کرنا اُس کے واسطے نہایت دشوار ہو جاتا ہے۔اور جن باتوں سے پہلے اُس کا جی خوش ہوتا تھا۔وہی باتیں بیماری میں اُس کو بُری معلوم ہوتی ہیں +

بیماری آدمی کی زندگی کو صرف تلخ ہی نہیں کر دیتی۔بلکہ بارہا بے سرو سامان اور مفلس بھی بنا دیتی ہے۔کیونکہ جب بیماری کے سبب اپنے معمولی کار و بار سے معذور ہو جاتا ہے۔تو خود اُس کو اور اُس کے بال بچوں کو وہ آسائشیں نصیب نہیں ہو سکتیں۔جو تندرستی کی حالت میں ہوتی تھیں۔اور اکثر صحت کے بعد بھی وہ اور اُس کے بال بچے عرصۂ دراز تک اِس تکلیف میں مبتلا رہتے ہیں۔اور کبھی بیماری مُہلک ہوتی ہے۔اور وہ شخص جس کی کمائی سے سارا کنبا پلتا تھا۔عین شباب میں مر جاتا ہے۔یہ مثال شہر اور دیہات کے کل لوگوں پر صادق آ سکتی ہے۔باوجودیکہ تندرستی ہر متنفس کے واسطے بڑی نعمت ہے۔اور عام خلق اللہ کے واسطے بڑی دولت۔پھر بھی اکثر لوگ اِس کی طرف بہت کم توجہ کرتے ہیں۔اور ایسے تو بہت ہی کم آدمی ہونگے۔جو بیماری سے پہلے اِس نعمت کی قدر کرتے ہوں +

جب کوئی شخص بیمار پڑتا ہے۔تو ڈاکٹر یا حکیم کی صلاح لیتا ہے۔اور تندرست ہوتے تک بہت سا وقت اور روپیہ بھی خرچ کر دیتا ہے +

خیال کرو۔اگر وہ بیماری سے پہلے ہی مرض کے سبب کو روکنے میں کوشش کرتا۔تو بیماری سے بالکل محفوظ رہتا۔تکلیف نہ پاتا۔ڈاکٹر کی فیس سے بچ جاتا۔اور روپے کا نقصان بھی نہ اُٹھاتا۔جو ایام مرض میں کام نہ کر سکنے سے اُٹھانا پڑتا ہے۔البتہ مرض کا سبب رفع کرنے میں بھی روپیہ صرف ہوتا ہے۔لیکن یہ صرف اُن نقصانوں کا پاسنگ بھی نہیں۔

جن کا ذکر اُوپر کیا گیا ہے۔ خصوصاً جب کہ بیماری کا سبب خفیف ہو +
پہل پہ ہو سکتا ہے۔ کہ آدمی کی ادنیٰ کوشش سے اکثر بیماریاں
ہول جائیں۔ کیونکہ یہ بیماریاں جن سے لوگ دُکھ بھرتے ہیں۔ اور مرتے
بھی ہیں۔ خود اُنھی کی غفلت اور بے توجّہی سے پیدا ہوتی ہیں +

حفظِ صحت جس کو اصطلاح میں ہائیجین کہتے ہیں۔ اُس علم کا
نام ہے۔ جو آدمی کو مرض کے روکنے کی تدبیریں بتلاتا ہے +

چند سال پہلے مرض کے روکنے میں بہت کم کوشش ہوتی تھی۔ بلکہ جو تھا۔
بیماری کے پیدا ہی کرنے میں سرگرمی سے مدد دیتا تھا۔ ایسے بہت تھوڑے
تھے۔ [illegible] کے روکنے میں کوشش کرتے ہوں۔ اِس میں کچھ شک نہیں۔
کہ اِس کے روکنے میں ہر شخص کچھ نہ کچھ مدد کر سکتا ہے۔ لیکن اِس بات
کے سمجھنے کے واسطے کہ مرض کے روکنے کے لئے آدمی کو کیا کرنا چاہیئے۔
اُن باتوں سے آگاہ ہونا لازم ہے۔ جن سے صحت قائم رہتی ہے +

یہ ممکن نہیں۔ کہ اِس چھوٹے سے رسالے میں وہ ساری باتیں
سما جائیں جو صحت کے متعلق ہیں۔ بلکہ اُن میں سے ایک کا پورا پورا
بیان کرنا بھی ممکن نہیں۔ ہاں! اُن میں سے چند ایسی باتوں کا ذکر
آسان عبارت میں ہو سکتا ہے۔ جو نہایت قابلِ توجّہ ہیں۔ اور اُنھیں
بچّے بھی آسانی سے سمجھ سکتے ہیں۔ مثلاً اِن باتوں کو آسانی سے سیکھ سکتے
ہیں۔ کہ صحت کے بڑے بڑے قانون کیا ہیں؟ اور یہ بھی کہ ہندوستان
کے ہر شہر اور گاؤں میں لوگ اُن قانونوں کی طرف کس طرح توجّہ
نہیں کرتے۔ یا کس طرح اُن کے خلاف کرتے ہیں۔ اور اِس بے توجّہی
اور مخالفت کا تدارک کیونکر ہو سکتا ہے۔ جس سے شہروں اور گاؤں
میں حالتِ موجودہ کی نسبت زیادہ تر صحت قائم رہے +

پہلا باب

(۱) ہوا

پاک اور صاف ہوا کی ضرورت

آدمی کی زندگی کے واسطے تین چیزوں کا ہونا ضروریات سے ہے - ایک تو ہوا - دوسرے پانی - تیسرے غذا - پانی یا غذا کے بغیر تو آدمی کچھ دن جی بھی سکتا ہے - لیکن ہوا بغیر چند منٹ کے اندر ہی مر جاتا ہے +

پس زندگی کی کل ضروریات میں سے ہوا نہایت ضروری چیز ہے - اگرچہ ہوا کو نہ تو تم دیکھ سکتے ہو نہ معلوم کر سکتے ہو - جب تک کہ تم سے آ کر ٹکر نہ کھائے - اور اُس وقت اُس کو جھوکا یا جھکڑ کہتے ہیں - تم ہمیشہ ایک بڑے ہوا کے کُرے میں رہتے سہتے ہو - اور اُسی کی تہ میں اُسی طرح چلتے پھرتے ہو - جس طرح مچھلیاں پانی کی تہ میں چلتی پھرتی ہیں - پس چونکہ زندگی کے واسطے ہوا ایک نہایت ضروری چیز ہے - تو تندرستی کے واسطے بھی پاک اور صاف ہوا کا ہونا ایک امر ضروری ہے - اگر کسی جانور کو گھٹی ہوئی ہوا میں بند کر دو - مثلاً ایک چوہے کو کسی شیشے کے مرتبان میں - تو پہلے وہ ہانپنے لگیگا - اور پھر مر جائیگا + ایسا کم اتفاق ہوتا ہے - کہ ہوا ایسی کثیف ہو جائے - کہ اُس میں حیوانات زندہ نہ رہ سکیں لیکن اس قدر کثیف تو بارہا ہو جاتی ہے - کہ جو اُس میں رہتے ہیں - اُن کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے - تندرستی میں فرق آ جاتا ہے - اور انواع و اقسام کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں +

خاص سبب جن سے ہوا کثیف ہو جاتی ہے

دُنیا میں ہمیشہ ایسے بڑے بڑے قُدرتی کام ہوتے رہتے ہیں۔ جن سے ہوا کثیف ہو جاتی ہے۔ چُنانچہ پہلے حرکت تنفس یعنی دم لینا ہے۔ حیوانات کے ہر سانس کی حرکت سے کُچھ نہ کُچھ ہوا کثیف ہو جاتی ہے۔ مثلاً ہوا کا جُزوِ اعظم آکسیجن ہے۔ جس پر زندگی مُنحصر ہے۔ اِس جُزو کا کُچھ حصّہ پھیپھڑوں میں جاتا ہے۔ اور اُس کی جگہ وُہ فاسد مُرکّب پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کو کاربانک ایسڈ گاس کہتے ہیں۔ اور ساتھ ہی بہت سے پانی کے بُخارات اور مُختلف قسم کے فاسد مُرکّبات بھی جو جسم میں پیدا ہوتے ہیں۔ ہوا میں مِل جاتے ہیں ✣

جس چُوہے کا ذِکر اُوپر آ چُکا ہے۔ اُس کے بند مرتبان کے اندر مر جانے کا ایک تو یہ سبب تھا۔ کہ ہوا میں سے آکسیجن گاس صرف ہو گئی۔ اور زندگی قائم رکھنے کے واسطے اِس گاس کی جگہ نہ تو کاربانک ایسڈ کار آمد ہو سکتی ہے۔ نہ پانی کے بُخارات۔ اور دُوسرا سبب وُہ فاسد مُرکّبات تھے۔ جلنے کے فعل کو اِصطلاح میں کمبشچن کہتے ہیں۔ اِس سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہے۔ کیونکہ ہر ایک چیز کے جلنے کے لئے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ورنہ وُہ جل نہیں سکتی۔ اور اُس کے جلنے سے جو چیز پیدا ہوتی ہے۔ اُس کا بہت سا حصّہ وُہی فاسد کاربانک ایسڈ گاس ہوتی ہے۔ جو سانس کے ساتھ نکلتی ہے۔ اگر چُوہے کی جگہ تُم ایک بند مرتبان میں کسی جلتی ہُوئی چیز کو رکھ دو۔ تو وُہ بھی جلد بُجھ جائیگی۔ کیونکہ آکسیجن جلد خرچ ہو جاتی ہے۔ اور بغیر آکسیجن کے کوئی

شَے جل نہیں سکتی +

اشیا کے سڑ جانے سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہے - اور یہ قاعدہ ہے -
کہ کُل اجزاے حیوانی یا نباتی مرنے کے تھوڑی دیر بعد سڑنے لگتے ہیں -
اور گرم مُلکوں میں تو اِدھر وہ مرے - اُدھر سڑانْد شروع ہو گئی - تب
اُن سے مختلف قسم کی ہوائیں پیدا ہوتی ہیں - جن میں سے بعض
نہایت زہریلی بھی ہوتی ہیں - آدمی اور جانوروں کے مُردے اور کُل
مُردہ نباتات یا اُن کے کچھ کچھ حصے سڑتے اور گلتے ہیں - پھر اُن
سے فاسد ہوائیں پیدا ہوتی ہیں + اِنھی میں زندہ حیوانوں کے فُضلے
بھی شامل ہیں - مثلاً پسینہ جو جِلد سے نکلتا ہے - بول و براز اور
بیکار اجزا جو کُل زندہ حیوانات کے جسم سے نکلتے ہیں - اور اِن میں سے
بعض ایسے ہیں - کہ کبھی کبھی جسم سے جُدا ہونے سے پہلے ہی بوسیدہ
ہونے لگتے ہیں - علاوہ اسباب مذکورہ کے زمین کے بخارات سے بھی ہوا
کثیف ہو جاتی ہے - کیونکہ زمین جیسی کہ ہم کو معلوم ہوتی ہے کوئی
مٹی یا ریت کا ٹھوس ڈلا نہیں ہے - جس کے اندر کوئی شے نفوذ
نہ کر سکے - بلکہ سطح زمین اور اُس پانی کی سطح کے درمیان جو اُس کے
نیچے ہوتا ہے - ہوا کی آمد و رفت کم و بیش جاری رہتی ہے - اور یہ
ہوا زمین سے نکل کر باہر کی ہوا میں آ ملتی ہے - پس اگر زمین
میں کوئی شے ایسی ہو - جس سے اُس کی ہوا کثیف ہو سکتی ہے - تو
وہ کثافت زمین کے مسامات کے رستے ہوا کے ذریعے سے اوپر نکل آئیگی -
اور باہر کی ہوا کو کثیف کر دیگی - جو ہمارے سانس کے کام میں آتی
ہے - کُل جاندار مادّے جو اِنسان یا اور حیوانات کے جسم سے نکلتے
ہیں - لوگ انہیں بالکل مُضرِ صحت نہیں سمجھتے - اور یہ نہیں جانتے -

کہ اِن میں زہرِ بد ہوتا ہے - اور اِس خیال سے اکثر زمین ہی پر پڑا رہنے دیتے ہیں - گھاس پھوس - پتّے اور اَور نباتی اجزا جو گلنے لگتے ہیں - اُن میں بھی یہی اثرِ بد ہوتا ہے - اِس اثر کی بدی اُس وقت زیادہ تر بڑھ جاتی ہے جب زمین سیلی ہوتی ہے - کیونکہ زمین کے اِس طرح رسنے سے وُہ چیزیں جلد سڑنے لگتی ہیں - اور اُس سیل یعنی پانی کے بخار کو ہوا اُڑا لے جاتی ہے - جس سے ایک مضرِ صحّت سردی پیدا ہوتی ہے - زمین علی العموم مرطوب یعنی سیلی ہوئی ہوتی ہے - اور اِسی سیل اور سڑی ہوئی نباتات کے باعث اُن مقاموں کی ہوا جہاں دلدل ہوتی ہے - مضرِ صحّت ہو جاتی ہے - اور اگرچہ وُہ دلدل کسی قدر دُور و دراز بھی ہو - تو بھی ہوا کے جھوکے اُس کی کثافت کو شہروں اور گاؤں میں اُڑا لے جاتے ہیں - گھر کے روز مرّہ کے ایسے کاموں سے جیسے نہانا - دھونا - کھانا - پکانا ہے - جو جو کثافتیں پیدا ہوتی ہیں - اگر اُنہیں باحتیاط تمام رفع دفع نہ کیا جائے - تو اُن سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہے +

بعض پیشے اور حرفے بھی ایسے ہیں - کہ جن سے ہوا کثیف ہو جاتی ہے - مثلاً چمڑا رنگنے والے - قسائی - رنگ ساز وغیرہ جن کا پیشہ حیوانات و نباتات کے اجزاے مُردہ سے تعلّق رکھتا ہے - ہوا کو کم و بیش کثیف کر دیتے ہیں - اور بعض اہلِ حرفہ ایسے بھی ہیں - جن کی دستکاری سے چھوٹے چھوٹے ریزریزے یا اَور قسم کے اجزا اُڑ کر ہوا میں مل جاتے ہیں - مثلاً سوہنگر - پتھر گر یا کارخانوں میں کام کرنے والے - غرض یہ چھوٹے چھوٹے ریزریزے یا اَور قسم کے اجزا بھی جب ہوا میں سے سانس کے ذریعے پھیپھڑے میں پہنچتے ہیں - تو اُن سے بیماری پیدا ہو سکتی ہے +

ہوا کے پاک کرنے کے قدرتی عمل

تم نے دیکھ لیا۔ کہ ہوا کو کثیف کر دینے کے بہت سے سبب ہیں۔ جو ہمیشہ جاری رہتے ہیں۔ پس اگر قدرتی ترکیبوں سے اُن کا دفعیہ نہ ہوتا رہتا۔ تو زندگی محال ہو جاتی۔ مگر بعض ایسے قدرتی قانون ہیں۔ جو بہت کچھ اس خرابی کو دفع کر دیتے ہیں + اوّل مختلف قسم کی گاسوں کا منتشر ہوتے رہنا۔ جس سے خود بخود فاسد ہوائیں پراگندہ ہو کر عام ہوا میں مل جاتی ہیں + دوسرے ہوا کا تیز چلنا جس سے مختلف ہواؤں کا آپس میں مبادلہ ہو جاتا ہے + تیسرے جو کاربانک ایسڈ زندہ حیوانات و نباتات سے بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ اُس کے اجزا کو ہرے پودوں کا جدا کر دینا۔ اور اس طرح آکسیجن کو خالص کر کے ہوا میں ملا دینا۔ پس یہ تین ترکیبیں ہوا کی صفائی کی ہیں۔ جو کہ ہمیشہ اُن کثافتوں کے بہت سے حصے کو دور کرتی رہتی ہیں۔ جو اوپر کی صورتوں سے پیدا ہوا کرتی ہیں۔ مگر افسوس یہ ہے۔ کہ لوگ اکثر اُن صفائی کی ترکیبوں کو کارگر ہونے نہیں دیتے۔ وہ ہوا میں کثافتیں پیدا کرنے کے علاوہ اپنی جان کو ایسے گھٹے ہوئے گھروں میں بند کر لیتے ہیں کہ جہاں کثافتوں کے صاف کرنے میں اُن قدرتی ترکیبوں کی بہت تھوڑی بلکہ کچھ بھی پیش نہیں جاتی۔ اور شہروں میں مکانات ایسے گنجان بناتے ہیں۔ کہ اکثر لوگ نہایت تنگ جگہ میں رہتے ہیں۔ اور اس لئے کثیف ہوا میں دم لینے سے جو ضرر ہوتا ہے۔ وہ بہت بڑھ جاتا ہے +

ہندوستان کے شہروں اور دیہات میں ہوا کے کثیف ہو جانے کے اسباب

جن خرابیوں کا ذکر اوپر ہوا- ہندوستان کے ہر شہر اور گاؤں میں پائی جاتی ہیں- مگر ہاں کسی میں کم- کسی میں زیادہ- اور ان میں دو قسم کے مکانات ہوتے ہیں- ایک تو صحن دار- دوسرے جھونپڑے- صحن دار مکانوں کے صحن چار دیواری سے گھرے ہوتے ہیں- جن میں روشنی اور ہوا کی آمد و رفت کے لئے نہ دروازہ ہوتا ہے- نہ کھڑکیاں ہوتی ہیں- جھونپڑوں کا حال یہ ہے- کہ اگر ان کا دروازہ بند کر دیجئے- تو ان میں ہوا اور روشنی کسی طرح آ ہی نہیں سکتی- رہنے والوں کا یہ حال ہے- کہ بہت سے آدمی مل کر ایسی تنگ کوٹھڑیوں میں سوتے ہیں- کہ نہ تو ان میں سے سانس کے کام آئی ہوئی ہوا اچھی طرح باہر نکل سکتی ہے- نہ ان میں باہر کی لطیف ہوا آسانی سے آ سکتی ہے- تا کہ اس کثیف ہوا کا تبادلہ ہو سکے- پس جو ہوا دم لینے سے کثیف ہو چکی ہے- اسی کے پھیپھڑے سے بار بار سانس لیتے ہیں- اور فقط یہی خرابی نہیں ہے- بلکہ اس سے بدتر ایک اور خرابی یہ ہے- کہ ان لوگوں کا یہ عام قاعدہ ہے- کہ اپنے سر منہ کو کمبل میں خوب لپیٹ کر سوتے ہیں- علاوہ ازیں جو آگ کھانا پکانے میں جلتی ہے اور چھوٹے چھوٹے تیل کے چراغ جو رات کو روشن ہوتے ہیں- وہ ہوا سے صرف آکسیجن ہی کو نہیں کھینچتے- بلکہ اس میں زہریلی ہوائیں اور اور اجزا بھی ملا دیتے

ہیں - اُن سے ہوا اَور بھی کثیف ہو جاتی ہے۔

گھروں کے پاس اکثر مُردے بھی دفن کرتے ہیں - یا تھوڑے ہی فاصلے پر ادھورا جلا دیتے ہیں - جانور جہاں مرے - وہیں پڑے رہتے ہیں - جب تک اُن کو پرندے یا درندے کھا نہ جائیں - اَور ناکارہ نباتات دروازوں کے عین سامنے اُگتی ہے - وہیں گرتی ہے - وہیں سڑتی ہے - اُٹھا کر پھینک بھی نہیں دیتے - جسم کی صفائی پر جیسا چاہیئے - خیال نہیں کرتے - نہاتے ہیں - اَور میلے ہی کپڑے پہن لیتے ہیں - جن لحافوں کو اوڑھ کر سوتے ہیں - وہ پسینے اَور جسم کے اَور فُضلوں سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں - کھاد کے پھینکنے کا بندوبست اچھا نہیں کرتے - راستے کے آس پاس بلکہ شارعِ عام میں بھی نجاست پڑی رہتی ہے - یہ لوگ اکثر ایسا بھی کرتے ہیں - کہ بہت سویرے اُٹھ کر اُن کھیتوں میں رفعِ حاجت کے لیئے جاتے ہیں - جہاں اُونچے کھیت کھڑے ہوتے ہیں - یا جہاں پردے کی جگہ پاس مل جاتی ہے - وہیں بیٹھ جاتے ہیں - اَور بعض دفعہ گھروں کی چھتوں پر ہی پاخانہ پھرتے ہیں - وہ وہیں پڑا رہتا ہے - سوکھ کر خاک ہو جاتا ہے - اَور گرد کے ساتھ ہوا میں اُڑتا پھرتا ہے - یا مینہ میں بہ کر نیچے پھیلتا ہے - جہاں جا ضرور ہیں - وہ اکثر گندگی سے بھرے رہتے ہیں - اُن کی نجاست تھوڑی بہت پاس کی زمین میں بہتی ہے - بازار میں یا گھر کے صحن میں - یا جدھر کو رستہ پاتی ہے - بہ جاتی ہے - اگر کسی طرف نکاس نہیں ہوتا - تو نیچے کسی گوشے میں - یا گہرے غار یا سنڈاس میں جا گرتی ہے - اَور پیشاب تو جس گوشے میں چاہیں - کر دیتے ہیں - گوبر کا یہ حال ہے - کہ یا تو بے غوری سے روندن میں رُل جاتا

ہے۔ یا کھاد میں اتنا ہوتا ہے۔ تو گھر کے پاس ڈھیر لگا دیتے
ہیں۔ تاکہ گل جائے۔ اِس سے ہوا کثیف ہو جاتی ہے۔ کیونکہ
وبائی بدبو پیدا ہوتی ہے۔ یا جب وہ سڑنے لگتا ہے۔ تو پہلے
زمین۔ پھر اُس کے پاس کی ہوا کثیف ہو جاتی ہے۔ اور اِن دونو
صورتوں سے یکساں خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ بلکہ دوسری صورت
میں سیل کے سبب زمین جلدتر گندی ہو جاتی ہے +

نہانے کا یہ حال ہے۔ کہ جہاں موقع پاتے ہیں۔ وہیں کھڑے
ہو جاتے ہیں اور وہاں زمین پر جو گلنے قابل چیزیں پڑی ہوتی
ہیں۔ پانی اُنہیں لے کر زمین میں پیوست ہو جاتا ہے۔ پانی کے
نکاس کا بھی اچھا انتظام نہیں۔ مینہ کا پانی یا تو گڑھوں میں
بہت سا جمع ہو جاتا ہے۔ یا گھر کے پاس کھڑا رہتا ہے۔ اور یہ اُس
سے بھی بُرا ہے۔ کیونکہ گھر کا فرش بہ نسبت باہر کی زمین کے اکثر
نیچا ہوتا ہے۔ پھر جب اُس نواح میں ایسی دلدل بھی ہوتی ہے۔
جس سے کہ پانی کا نکاس نہ ہو۔ تو وہاں کی گلی سڑی ہوئی نباتات اور
سیل کی کثافت سے ہوا بگڑ جاتی ہے۔ اور اِس کثافت کو گرد و نواح
میں پھیلاتی ہے۔ اور وہ بیماریاں پیدا کرتی ہے۔ جو دلدل کے
آس پاس کے مقامات میں عام ہوتی ہیں +

دوا پہنچانے کا دستور اور بعض دفعہ میلے کپڑوں کا دھوون بھی
جہاں جی چاہتا ہے۔ پھینک دیتے ہیں۔ لیکن کپڑے اکثر کنوؤں
اور تالابوں پر دھوئے جاتے ہیں +

قسائیوں کا جہاں بس چلتا ہے۔ وہیں جانوروں کو ذبح کر ڈالتے
ہیں۔ اور اُن کے اندر کی آلائش بھی وہیں پھینک دیتے ہیں۔

چمڑا رنگنے والے۔ رنگریز اور اور پینٹ وغیرہ سب بازار اپنا اپنا کام کرتے ہیں۔ جس سے اِرد گِرد کے لوگوں کو ایذا پہنچتی ہے۔

کیا ترکیب ہے کہ ہوا کثیف نہ ہونے پائے

اب دیکھنا چاہیئے۔ کہ جو کثافتیں پیدا ہوتی ہیں۔ اُن کی روک یا دفعیہ کسی طرح ہو بھی سکتا ہے یا نہیں؟ اِن میں سے بعض تو ایسی ہیں۔ کہ اُن کا دفعیہ ہو ہی نہیں سکتا۔ مثلاً سانس کا چلنا اور آگ کا جلنا کیونکر بند ہو؟ اور جہاں یہ ہونگی۔ وہاں ہوا کا اصل جزو آکسیجن ضرور خرچ ہوگا۔ پھر اُس کی جگہ وہ ہوا بھی ضرور ہی پیدا ہوگی۔ جو زندگی کو زہر ہے۔ لیکن جب تک قدرتی قاعدوں میں کچھ خلل نہ پڑیگا۔ اُس وقت تک اِس سانس لینے اور جلنے کے عمل سے کوئی خرابی عائد نہیں ہو سکتی۔ چنانچہ اِس ہوا کی اِصلاح کے لئے گھر میں ایسا بندوبست ہونا چاہیئے۔ کہ باہر کی ہوا آتی جاتی رہے۔ یہ کچھ ضرور نہیں ہے۔ کہ گھر میں سناٹے کی ہوا چلتی رہے۔ کیونکہ اگرچہ کسی گھر یا کمرے میں ہوا کا چلنا معلوم نہیں ہوتا۔ مگر ہوا ہمیشہ ادلتی بدلتی رہتی ہے۔ ہاں اِس لئے کہ لطیف ہوا پہنچ سکے۔ مگر تیز نہ ہو۔ چاہیئے کہ ایک ہی کمرے میں ایک ہی وقت میں بہت آدمی نہ رہیں۔ ورنہ وہ لوگ اُس مکان کی ہوا کو اِتنی جلدی کثیف کر دینگے۔ کہ اُتنی جلدی باہر کی لطیف ہوا وہاں کافی نہیں پہنچ سکتی۔ یعنی اُس مکان میں آدمیوں کا ہجوم نہ ہونا چاہیئے۔

سرکاری مکانات۔ مثلاً بارگوں اور جیلخانوں میں ہر ایک آدمی کے رہنے

کے لئے جتنی جگہ درکار ہے۔ وہ خوب سوچ سمجھ کر مقرر کی گئی ہے ✤
اُس جگہ کی مقدار مکعب پیمائش سے دریافت ہو سکتی ہے۔ مثلاً
اگر کوئی کمرہ دس فٹ چوڑا۔ دس فٹ لمبا۔ دس ہی فٹ اونچا ہو۔ تو
اُس میں ہزار مکعب فٹ ہوا ہوگی۔ ہر ایک قیدی کو ۶۴۸ مکعب فٹ
دیا جاتا ہے۔ اور یہ بات مکان کی سطح زمین کی پیمائش سے بھی
دریافت ہو سکتی ہے۔ مثلاً جو مکان دس فٹ لمبا۔ دس فٹ چوڑا
ہو۔ اُس میں ۱۰۰ مربع فٹ جگہ ہوگی ✤

دیسی سپاہیوں کو ۶۲ مربع فٹ زمین دی جاتی ہے۔ اور قیدیوں
کو ۳۶ فٹ۔ وجہ یہ ہے۔ کہ قیدیوں کی بارگوں کی چھتیں عام دیسی
مکانوں سے بہت اونچی ہوتی ہیں۔ اور اُن میں کٹہرے بھی ہوتے
ہیں۔ جن سے ہوا کی آمد و رفت بہت اچھی طرح ہوتی رہتی
ہے ✤ معمولی کارروائیوں کے واسطے سطحی مربع فٹ کی پیمائش کافی
ہے۔ اگر ممکن ہو۔ تو ایک آدمی کے واسطے ۴۸ مربع فٹ چاہیئے۔
یعنی اِس قدر زمین جو آٹھ فٹ لمبی۔ چھ فٹ چوڑی ہو۔ اور
کمرے کی دیواروں میں اوپر کی طرف کھڑکیاں ہونی چاہئیں۔ تاکہ
سانس کی کثیف ہوا اُن میں سے نکل جایا کرے۔ کیونکہ اکثر موسموں
میں سانس میں سے نکلی ہوئی ہوا بہ نسبت اِرد گرد کی ہوا کے گرم
ہوتی ہے۔ اِس واسطے اکثر اوپر کو جاتی ہے۔ رہنے والوں کی تعداد
کے بموجب ہر کمرے کی کھڑکیوں کو فراخ رکھنا چاہیئے ✤

یاد رکھو۔ جب باہر سے کسی ایسے مکان میں داخل ہو جس میں ایک
یا کئی آدمی رہتے ہوں۔ اور اُس میں بدبو معلوم ہو۔ تو جان لو۔ کہ
اُس کمرے میں ہوا کی آمد و رفت کا بندوبست کافی نہیں ہے۔ جب

فی آدمی کے حساب سے جگہ کی مقدار مقرر کرنی ہو۔ تو خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ بیماروں کو بہ نسبت تندرست آدمیوں کے زیادہ ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ جب آدمی بیمار ہوتا ہے۔ تو حالتِ صحت کی نسبت اس کی جلد اور پھیپھڑے سے زیادہ کثافتیں نکلتی ہیں۔ اور اُن سے جلدی عفونت پیدا ہو جاتی ہے۔ پس اس لیئے کہ بیماروں کے اِرد گرد کی ہوا تنفس کے قابل ہو۔ یہ چاہیئے۔ کہ ہوا معمولی مقدار سے زیادہ ہو۔ بلکہ جو تندرست بیمار کی خدمت کرتے ہیں۔ اُن کے لیئے بھی یہ بات واجب ہے +

بچوں کو لطیف ہوا کی ویسی ہی ضرورت ہوتی ہے۔ جیسی جوانوں کو + یہ بات رسم میں داخل ہو گئی ہے۔ کہ زچہ کو ایسے کمروں میں بند رکھتے ہیں۔ جن میں ہوا کو بالکل دخل نہ ہو۔ اِس پر طُرہ یہ۔ کہ وہاں ہمسائیوں اور رشتے داروں کا ہجوم ہوتا ہے۔ اور [illegible] ات صرف زچہ کے لیئے مُضر نہیں ہے۔ بلکہ خاص بچے کے واسطے بھی نہایت پُر خطر ہے۔ بہُت سے بچے پیدا ہو کر چند ہی روز کے اندر مر جاتے ہیں۔ سبب یہ ہے۔ کہ دم لینے کو خالص ہوا کی کافی مقدار نہیں ملتی +

جس کمرے میں لوگ رہتے ہیں۔ اگر وہاں دُود کش یا کوئی اور رستہ کثیف ہوا اور دُھواں نکلنے کا نہ ہو۔ تو اُس میں آگ نہ جلانی چاہیئے + روشنی کے لیئے مٹی کے بھدّے چراغ جلاتے ہیں۔ اور اُن سے دُھواں اور کثیف ہوائیں پیدا ہوتی ہیں۔ مگر اُن کے نکلنے کا بھی کوئی ویسا ہی آسان بندوبست ہو سکتا ہے۔ جیسا آگ کے دُھوئیں وغیرہ کا ہو سکتا ہے +

سڑاند کے سبب سے جو بُرائیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اُن کے دفعیے کے

لئے اِس عام اُصول کو مدِّ نظر رکھنا چاہئے - کہ گل مرے ہوئے حیوانات
اور مرجھائی ہوئی نباتات کو جہاں تک ممکن ہو - سڑنے سے پہلے
احتیاط کے ساتھ کسی جگہ پھنکوا دیا کریں - اور مُردوں کو آبادی سے دور
اچھی طرح دفن کر دیا کریں - یا جلا دیا کریں - دفن کرنا ہو - تو قبر بشرطِ
اِمکان کم سے کم ۴ فٹ گہری ہو - اور مٹّی سے خوب طرح بند کردیں -
جلانا ہو - تو خوب اچھی طرح جلائیں - مُردار جانوروں کو فوراً اُٹھوا کر دور
گڑھوا دیں - اور اُوپر خوب دبا دبا کر مٹّی جما دیں - گلے سڑے گھاس پھوس
اور اور ڈلاؤ جیسے لید - گوبر وغیرہ جو کھاد میں کام آتے ہیں - جمع
کرکے کم سے کم آبادی سے ۱۰۰ گز کے فاصلے پر سب کا ڈھیر لگا دینا
چاہئے - اگر اُس ڈھیر پر کبھی کبھی تھوڑی مٹّی ڈال دیا کریں - تو
اُس سے نہ تو بدبُو پیدا ہوگی - نہ زراعت پر اُس کا اثر کم ہوگا ✦
جِلد کو دُرست رکھنے اور اُس سے میلے پن کی حالت میں جو عفونت پذیر
مادہ نِکلا کرتا ہے - اُس کے دُور کرنے کے واسطے جسم کو صاف اور سُتھرا
رکھنے کے سِوا کوئی ترکیب نہیں ✦ سارے بدن کو روز پانی سے ضرور
دھو ڈالنا چاہئے - پانی خواہ سرد ہو خواہ گرم ✦ البتّہ جوان اور طاقتور
آدمیوں کے واسطے اکثر سرد پانی بہتر ہے - لیکن بُڈھوں اور کمزور
آدمیوں اور بیمار آدمیوں کے لئے شیر گرم زیادہ مُناسب ہے ✦
جِلد سے بھی بڑے بڑے کام مُتعلّق ہیں - اور اُن کاموں کو بخُوبی
انجام دینے کے لئے اُس کا پاک صاف رکھنا ضرور ہے ✦ جِلد اگرچہ
جسم کا بیرونی حصّہ ہے - مگر رُتبے میں کسی اندرُونی عُضو سے کم
نہیں ✦ اُس میں جو بے حساب مسامات ہیں - وہ بے فائدہ نہیں
ہیں - اُن سے ہمیشہ بدبُودار فُضلے نِکلتے رہتے ہیں ✦ پس اگر جِلد کو

صاف نہ رکھوگے۔ تو وُہ بند ہو جائینگے۔ اور بیماری پیدا ہوگی۔ لیکن اگر تمہارے پہننے کے کپڑے اور سونے کا بستر میلا ہوگا۔ تو جلد کے صاف رکھنے سے بھی بہت فائدہ نہ ہوگا۔ اس لئے ان سب کو بھی ہوا دیتے رہو۔ اور خوب صاف رکھو۔

یورپ میں جو شہر صحت کے لحاظ سے اچھے شمار کئے جاتے ہیں۔ اُن میں زمین کے نیچے موریاں بنی ہوئی ہیں۔ شہر کی ساری گندگی جیسے بول و براز۔ باورچیخانے اور نہانے دھونے کا پانی اُن میں سے نکل جاتا ہے۔ ان سب کو اصطلاح میں سُواج یعنی گندگی کہتے ہیں۔ عام ٹٹیوں کی جگہ گھروں میں جائے ضرور ہوتے ہیں۔ اُن کی گندگی اور ہر قسم کا گندا پانی جو حوض اور گڑھوں میں جمع ہوتا ہے۔ یہ سب مِلکر لوہے کی نلیوں میں جا پڑتا ہے۔ اور گھر گھر کی نلیاں مل کر بڑے بڑے نلوں میں جا ملتی ہیں۔ یہ نل مِلکر یا تو اپنے سے بھی بڑے بڑے نلوں میں یا خشتی بدررو میں جا گرتے ہیں۔ اور آخر ان سب کی گندگی کھنچ کر یا تو سمندر میں جا پڑتی ہے۔ یا ایک مفید کام میں صرف ہوتی ہے۔ یعنی کسی خاص قطعۂ زمین کی پیداوار کو قوت دیتی ہے۔

جب ایسی صفائی کے سامان ایک مرتبہ بن گئے۔ تو پھر اُن کی مرمت میں بہت لاگت نہیں آتی۔ خیال کرو۔ اس بندوبست میں اُس محنت اور لاگت کی نسبت کتنی بچت ہے۔ جو آدمیوں سے اُٹھوانے میں پڑتی ہے۔ کیونکہ اس ترکیب سے گندگی اپنے ہی بوجھ سے ڈھلان کی طرف بہ جاتی ہے۔ بعض دفعہ جہاں گندگی کے بہنے کے لئے ڈھلان کافی نہیں ہوتی۔ وہاں اُس کو پہلے کسی نیچی جگہ میں جمع کرتے ہیں۔ پھر پمپ سے اُونچی جگہ پر چڑھاتے ہیں۔ مگر اُس میں زیادہ خرچ بیٹھ جاتا ہے۔

افسوس ہے! کہ ہندوستان میں یہ دقت بارہا پیدا ہوتی ہے۔ کیونکہ یہ ملک ہموار ہے۔ اور اس میں ڈھلان کم ہے۔ مثلاً کلکتے میں اِس قسم کی دشواری پیش آئی تھی۔ اِس لئے ایسی کل کی ضرورت پڑی۔ جس سے گندگی اِتنی اونچی چڑھ جائے۔ کہ پھر آپ ڈھلک کر شور جھیلوں میں جا پڑے۔ کلکتے میں جو صفائی کا طریقہ جاری ہے۔ وہ کل شہر میں یکساں نہیں۔ اور شہر کے جن حصوں میں بدررَوئیں بن گئی ہیں۔ وہاں بھی یہ کامل اِنتظام نہیں ہے۔ کہ گھروں کی چھوٹی چھوٹی موریاں باہر کی بڑی بدررَو سے ملی ہوئی ہوں۔ بلکہ خاکروب نجاست اور غلاظت کو اُٹھا اُٹھا کر موریوں میں ڈال دیتے ہیں۔ جہاں سے وہ ڈھلک کر اُن کھتّوں میں جا پڑتی ہیں۔ جو سرکار یا اور لوگوں کی طرف سے اِسی کام کے لئے بنے ہیں +

ہندوستان کے شہروں کی صفائی نلوں اور بدررَوؤں سے ہونے میں کئی مشکلیں ہیں۔ اوّل یہ کہ اگرچہ پمپ نہ بنانا پڑے۔ پھر بھی اِس کے جاری کرنے میں پہلے پہل بڑی لاگت آتی ہے۔ دوسرے پانی کا سامان کافی بہم نہیں پہنچ سکتا ہے۔ تیسرے نلوں اور موریوں کی نسبت آدمیوں سے کم لاگت میں کام نکل سکتا ہے۔ لیکن اِن میں سے بعض قباحتیں رفع بھی ہو سکتی ہیں۔ چنانچہ بہت کھلے کھلے نل نہ ہوں۔ پتلی نلیوں سے بھی بڑی آبادی کی گندگی صاف ہو سکتی ہے۔ بشرطیکہ اُن میں ڈلاؤ ہی ڈالا جائے۔ کیونکہ یہ نلیاں زمین کے نیچے نیچے صرف نجاست ہی کے لے جانے کے لئے ہیں۔ اور پانی کے نکاس کے لئے زمین کی سطح پر الگ بندوبست کرنا چاہیئے۔ اِس کا ذکر آئندہ آئیگا + مگر یہ نل مٹی کے پختہ بنیں۔ جو شاید رفتہ رفتہ ہندوستان میں

بن جائینگے - تو لوہے کے نلوں سے اور خلقی بدررَو سے بہت کم لاگت بیٹھیگی ۔ اُس وقت اُمید ہے - کہ شہروں کے پینے کے پانی کا انتظام بھی بخوبی ہو جائیگا - بالفعل ناکافی ہے - اگر اس قدر پانی بہم پہنچ سکے - جس سے گھر کے روز مرہ کے کام بخوبی چل جائیں - تو وہی پانی نلیوں کے رستے نجاست بہا دینے کو بھی کافی ہو سکتا ہے - آدمیوں سے ڈلاؤ اُٹھوانے میں یہ بڑی قباحت ہے - کہ ہمیشہ اُن کی گردن پر سوار رہو - تو بھی اچھی طرح صفائی نہیں ہو سکتی - اور اُس کی نسبت نلیوں میں بہانے کا انتظام بہت عمدہ ہے ۔

بالفعل ہم بدررَو کی بحث کو یہیں ختم کرتے ہیں - کیونکہ ہندوستان میں ایسی موریوں کا کم رواج ہے - جن کے رستے زمین کے نیچے نیچے نجاست اور غلاظت بہا کر دریا میں ڈالی جاتی ہو - اور بڑے شہروں میں بھی اس انتظام کے جاری ہونے کو ایک عرصہ چاہیئے ۔ بلکہ چھوٹے شہروں اور گاؤں میں تو یہ کام آدمیوں ہی کے ذریعے سے ہو سکتا ہے - اور یقین ہے - کہ عرصۂ دراز تک یونہی رہیگا - لیکن احتیاط رکھنی چاہیئے - کہ نجاست زمین پر نہ گرنے پائے - مٹی کے طشتوں میں رہے - اور اُسے اُٹھا کر کم سے کم دن میں دو دفعہ کہیں دور حفاظت سے ڈال دینا چاہیئے ۔

مختلف نمونوں کے پاخانے بنانے کی تجویز کی گئی ہے - لیکن خواہ سرکاری ہوں - خواہ گھر کے - عموماً پاخانوں کے بنانے میں اِس بات کا خیال رکھیں - کہ گندگی زمین پر نہ گرنے پائے - اور اگر ہر دفعہ پاخانہ پھرنے کے بعد اُس پر تھوڑی سی خشک مٹی ڈال دی جائے - تو ہوا بھی صاف رہ سکتی ہے - اشیائے دافع عفونت کی کچھ ضرورت

نہیں - اِن پر روپیہ مُفت ضائع ہوتا ہے - اکثر اوقات صرف کلدندوں کی غفلت کو چھپاتی ہیں - پس بہتر یہی ہے - کہ ڈلاؤ کو اُٹھوا کر گڑھوں میں ڈلوا دیا کریں - یہ گڑھے فُٹ بھر چوڑے - فُٹ بھر گہرے ہونے چاہئیں - جن میں ۲ انچ تو ڈلاؤ ہو - اور باقی ۲ انچ مٹی بھر دیں - پھر اُس زمین پر زراعت کریں - کیونکہ جب تک زراعت نہ ہوگی - اِس ترکیب سے فائدہ نہ ہوگا - وجہ یہ ہے - کہ زراعت سے نجاست کے اجزا الگ ہو جاتے ہیں - پھر کھیتی اُنہیں اپنی غذا کے لئے جذب کر لیتی ہے - اور اُن کا نام و نشان تک نہیں رہتا - اگر ہو سکے - تو غسل خانے اور باورچی خانے کے پانی کو بھی اِسی ترکیب سے اُٹھوا کر کھیتوں کی زمین پر پھنکوا دیا کریں - کہ کھیتی اُسے جذب کر لے - اگر یُونہی پھینک دینگے - تو زمین پی جائیگی - اور جو جاندار مادّے اُس میں ہوتے ہیں - اُن سے ہوا کثیف ہو جائیگی - جیسا کہ پہلے ذکر ہو چکا ہے ✣ سیل کے انسداد کے واسطے پانی کا نکاس ضرور ہے - تاکہ بارش کا پانی کہیں پاس کی ندی میں جا پڑے - ورنہ اِتنا تو ضرور ہو کہ مکانوں کے پاس کھڑا نہ رہنے پائے - جب ہو سکے - نالیوں کو پُختہ بنانا چاہیئے - تاکہ میلا پانی زمین میں جذب نہ ہو - اور جہاں تک ممکن ہو - گڑھوں اور نشیبوں کو بھی بھر دینا چاہیئے ✣

گھر کی کُرسی اُونچی رکھنی چاہیئے - تاکہ اُس میں سیل نہ ہونے پائے - کیونکہ اگر کُرسی زمین کی سطح سے نیچی یا برابر بھی ہوگی - تو گھر سیلا رہیگا - اور ایسے گھر میں رہنا بیماری کا مُول لینا ہے ✣ زمین پر سونے سے چارپائی پر سونا بہتر ہے - اور جہاں کی آب و ہوا مرطوب ہو - یا جہاں بُخار کا غلبہ ہو - وہاں زمین سے خُوب اُونچے ہو کر سونا

چاہیئے - نہیں تو ایسے گھروں میں، سوئیں - جن کی کرسی چوبی ہو - یا مکان کی دوسری منزل پر سوئیں - لیکن یہ نہ کریں - کہ آپ تو اوپر سوئیں - اور مویشی کو نیچے باندھیں - کیونکہ مویشی سے ہوا کثیف، اور اُن کے گوبر اور مُتالی سے زمین گندی ہو جاتی ہے - اگرچہ گھر کے لیپنے سے صفائی خوب ہو جایا کرتی ہے - لیکن بار بار لیپنے سے گھر سیلا رہتا ہے - لپائی کے گارے میں گوبر نہ ملانا چاہیئے - کیونکہ گوبر کے سڑنے سے بھی بدبو پھیل کر بیماری پیدا ہوتی ہے ٭

جھیلوں اور دلدلوں کے پانی کے نکاس کے انتظام میں بڑی لاگت بیٹھتی ہے - اور اس کا بندوبست اکثر شہر اور دیہات کے لوگوں کی طاقت سے باہر ہے ٭

میلیریا زہر اور اس سے جو تپ پیدا ہوتی ہے - ان دونو کے کامل طور پر روکنے کی حکمت یہی ہے - کہ دلدل کی زمین میں سے پانی نکال دیا جائے - اور اُس پر کاشتکاری کی جائے - اور اگر یہ نہ ہو سکے - تو ایسے مقام اور شہر کے درمیان خوب گنجان درخت لگا دیئے جائیں - کیونکہ درختوں سے میلیریا زہر کا زور کم ہو جاتا ہے - لیکن اصل علاج وہی ہے - یعنی پانی کے نکاس کا اچھا بندوبست کرنا - اور زمین کو بو دینا ٭

گندگی اور موریوں کے پانی کے سوا سڑکوں کے کوڑے کرکٹ کو بھی روز اچھی طرح جھاڑو دے کر جمع کر کے یا تو جلا دیں - یا مٹی میں دبا دیں - نہیں تو وہ کھاد کے ڈھیر میں ڈال دیں - کیونکہ اس میں بھی نباتی اور حیوانی اجزا بہت ہوتے ہیں - اگر اُن کو نہ اٹھوائینگے - تو اُن کے سڑ جانے سے بھی ہوا کثیف ہو جائیگی - ایسے پیشوں کا

بھی اِنتظام کرنا چاہئے۔ جن سے بدبو پیدا ہوتی ہے۔ مثلاً بوچڑ خانے اور قسائیوں کی دُکانوں کو پاک صاف رکھیں۔ تاکہ گوشت پر مکھی نہ بیٹھنے پائے۔ اور بوچڑ خانے کے آخور کو باِحتیاط اُٹھوا دیا کریں۔ اِسی طرح رنگریز۔ چمڑا رنگنے والے اور اِسی قِسم کے اور پیشہ ور یا تو شہر اور گاؤں کے باہر رہیں۔ اور شہر کے اندر ہی بسانا ہو۔ تو ایسی جگہ بسائیں۔ جہاں آمد و رفت کم ہو۔ اگر اِن سب باتوں پر توجّہ کی جائیگی۔ تو ہوا صاف رہیگی ✣

دُوسرا باب

پانی

پاک و صاف پانی کی ضرورت :

تندرستی کے واسطے دُوسری بڑی ضروری چیز خالص پانی ہے۔ مگر بعض آدمی پانی کو لطیف ہوا پر فوق دیتے ہیں۔ جو جو ترکیبیں ہوا کے صاف رکھنے کے لیئے اُوپر بتائی گئی ہیں۔ اُنھی ترکیبوں سے پانی بھی صاف رہ سکتا ہے۔ کیونکہ اُس میں اکثر کثافتیں ہوا ہی سے مِلا کرتی ہیں۔ اگر گندگی کے اُٹھوانے کا معقول بندوبست کیا جائے۔ تو ہوا اور پانی دونو صاف رہ سکتے ہیں مگر کئی خاص باتیں بھی ہیں۔ جن سے پانی گندہ ہو جاتا ہے۔ وہ کونسی باتیں ہیں۔ اور اُن کا دفعیہ کیونکر ہو سکتا ہے؟ ہم آگے اُن کا ذِکر کرتے ہیں ✣

اُن وسیلوں کا ذِکر جن سے پانی بہم پہنچتا ہے

پانی کے بہم پہنچنے کا سب سے بڑا ذریعہ بارش ہے۔ جب مینہ برستا ہے۔ تو کسی قدر پانی دریا اور ندی اور تالابوں میں بہ جاتا ہے۔ کچھ زمین پی جاتی ہے۔ جس سے کوئیں اور چشمے بھرتے رہتے ہیں۔ اور بڑا حصّہ دریا اور ندیوں کے پانی کا بھی زمین میں سے رِس رِس کر آتا ہے ✤ پہاڑوں پر بجائے مینہ کے برف پڑتی ہے۔ گرمی میں جب برف پگھلتی ہے۔ تو اُس کا پانی بہ کر دریا میں جاتا ہے۔ چنانچہ پہاڑی دریا گرمی کے موسم میں چڑھ جاتے ہیں ✤

یہ بات سب جانتے ہیں۔ کہ خشک سالی میں دریا اور ندیوں کا پانی کم ہو جاتا ہے۔ کوئیں اور چشمے اُتر جاتے ہیں۔ یا بالکل خشک ہو جاتے ہیں۔ مگر برسات میں جب بہت مینہ برستا ہے۔ تو دریا بہت چڑھ جاتے ہیں۔ اور تالاب اور کوؤں میں بھی پانی بھر جاتا ہے۔ ظاہر ہے۔ کہ مینہ کے قطرے ہوا میں ہو کر زمین تک پہنچتے ہیں۔ اِس سے اُن میں کسی قدر ہوا کی کثافتیں مل جاتی ہیں۔ چونکہ شہروں کی ہوا زیادہ کثیف ہوتی ہے۔ اِس سبب سے جو پانی شہروں میں برستا ہے۔ اُس میں ہوا کی کثافت زیادہ مل جاتی ہے۔ تب بارش کا پانی بھی خراب ہو جاتا ہے۔ علاوہ اِس کے مینہ کے پانی کی خرابی کا ایک اور بھی سبب ہے۔ یعنی جب وہ پانی زمین میں پیوست ہو جاتا ہے۔ تب اُس میں چونا اور مگنیشیا اور اور معدنی چیزیں مل جاتی ہیں۔ لیکن یہ چیزیں ایسی نہیں ہیں۔ جن سے پانی بالکل خراب ہو جائے۔ ہاں جب آدمی اُسے گندہ کر دیتا ہے۔ یا جب

وُہ جھیلوں سے یا ایسے مقامات سے لیا جاتا ہے۔ جن میں بہت سے گھاس پھوس ۔ بگڑے ہوئے ہوں۔ تب وُہ کام کا نہیں رہتا +

ہندوستان کے شہروں اور دیہات میں پانی اکثر کیونکر گندہ ہو جاتا ہے اور وُہ خرابی کیونکر رُک سکتی ہے؟

ہندوستان کے لوگ پانی دریاؤں۔ ندیوں۔ تالابوں اور کُوؤں سے لیتے ہیں۔ اب دیکھنا چاہیئے۔ کہ یہ کیونکر خراب ہو جاتے ہیں۔ اور کونسی ترکیبیں ہیں۔ جن سے وُہ خراب نہ ہوں؟ تم ابھی سُن چکے ہو۔ کہ دریا اور ندیوں میں دو طرح سے پانی آتا ہے۔ ایک تو وُہ۔ جو زمین پر سے بہ کر جاتا ہے۔ دُوسرا وُہ جس کو زمین پی جاتی ہے۔ اور رِس رِس کر دریاؤں اور کُوؤں میں پہنچتا ہے۔ پس یہ بات بخوبی سمجھ میں آ سکتی ہے۔ کہ جو جو کثافتیں زمین کے اُوپر ہوتی ہیں۔ اور جو اُس کے اندر ہوتی ہیں۔ وُہ ساری اُس پانی میں مِل جاتی ہیں۔ اور اُس کو گندہ کر دیتی ہیں۔ بارش کے بعد اُن کثافتوں کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔ اور کُچھ گاد بھی مِل جاتی ہے۔ جس سے پانی گدلا ہو جاتا ہے۔ علاوہ اِس کے دریاؤں میں اکثر ڈلاؤ ڈال دیتے ہیں۔ اور مُردے بہا دیتے ہیں۔ اور جو مُردے دریا کے کنارے جلاتے ہیں۔ اُن کی راکھ بھی اُس میں پھینک دیتے ہیں۔ اور لوگ دریا کے کنارے پاخانہ بھی پھر دیتے ہیں جو مینہ کے پانی سے بہ کر دریا میں جا پڑتا ہے۔ اور جس گھاٹ پر لوگ نہاتے دھوتے ہیں۔ اُسی جگہ پینے کا پانی بھی بھرتے ہیں +

پس یہ بات قابلِ غور ہے - کہ بڑے اور نہایت تیز رو دریا جب کہ اِن کثافتوں سے خراب ہو سکتے ہیں - تو چھوٹے چھوٹے ندی نالے جن میں پانی کم اور آہستہ چلتا ہے - وہ تو زیادہ خراب ہو جائینگے - اور اُنہیں سے لوگ پینے کا پانی بھرتے ہیں - اِس کا تدارک یہ ہو سکتا ہے - کہ زمین پر نجاست اور گندہ پانی نہ پھینکیں - تاکہ اُس کی سطح بھی صاف رہے - اور اُس کے اندر بھی گندگی کا اثر نہ پہنچے - یہ بھی خیال رہے - کہ جہاں سے پینے کا پانی بھرتے ہیں - وہاں نہانا دھونا نہ چاہیئے - بلکہ پن گھٹ سے دور بہاؤ سے نیچے کی طرف کو نہائیں دھوئیں - دریا کے کنارے ریتے میں چند فٹ گہری اگر ایک چھوٹی سی خندق کھود لیں - تو وہ چھلنی کا کام دے سکتی ہے - کیونکہ جب پانی اُس میں سے چھن کر آئیگا - تو گاد سے صاف ہو جائیگا - اور اُن کثافتوں سے بھی کچھ نہ کچھ صاف ہوگا - جو دریا میں ہوا کرتی ہیں +

جو جو خرابیاں دریا اور ندیوں کے پانی میں ہوتی ہیں - بہت سی اُن میں سے تالاب کے پانی میں بھی ہو سکتی ہیں - لیکن تالاب کا پانی چونکہ کھڑا رہتا ہے - اِس سبب سے وہ بُرائیاں اُس میں زیادہ تر مُضر ہیں +

بعض اوقات تالابوں میں بول و براز اور اور ایسی چیزیں سطحِ زمین سے بہ کر جا ملتی ہیں - یا پاس کی زمین میں نجاست بھری ہوتی ہے تو وہ آہستہ آہستہ جذب ہوکر اور رِس کر اُن میں جا پہنچتی ہے - اور جس تالاب کا پانی پیتے ہیں - لوگ اُسی میں یا اُس کے کنارے نہاتے دھوتے ہیں - اور ہند کے بعض مقاموں میں عورتیں تالابوں میں نہاتے وقت اکثر پیشاب بھی کر دیا کرتی ہیں - تالابوں کے

کناروں پر اکثر پاخانے بھی ہوتے ہیں - اور خاص کر صبح کے وقت اکثر ایسا دیکھا جاتا ہے - کہ اُسی تالاب میں جس کا پانی میلا اور سڑا ہوا ہوتا ہے - کوئی تو نہاتا اور کُلّی کرتا جاتا ہے - اور کوئی مسواک کرتا اور اُسی میں تھوکتا جاتا ہے - کوئی کھانے پکانے کے برتنوں کو مانجھتا ہے - کوئی اپنے میلے کپڑے یا اناج دھوتا ہے - اور کوئی جائے ضرور سے اُٹھ کر اُس میں آب دست لیتا ہے - اور جائے ضرور کی موری سے نجاست بھی اُس میں جا نکلتی ہے ۔ بعض دفعہ اُس میں مویشی کو نہلاتے اور پانی پلاتے ہیں - اور کبھی رسّی بٹنے کے لئے سن یا اور کسی قسم کے ریشے دار درختوں کو بھی اُسی میں ڈبو رکھتے ہیں - کہ وہیں گلتے رہتے ہیں - یہ سب خرابیاں اِس طرح رفع ہو سکتی ہیں - کہ گندگی نہ زمین کے اُوپر رہنے پائے - اور نہ اُس کے اندر نفوذ کر سکے - اور نہ کوئی ایسا امر ہونے پائے - جس سے تالاب گندہ ہو جائے - اور جس قدر زمین کا پانی تالاب میں پہنچتا ہو - اُس کو اچھی طرح صاف رکھنا چاہئے - اور اُس کے آس پاس نہ تو جائے ضرور ہو اور نہ سنڈاس - بہتر ہے کہ چند تالابوں کو صاف اور ستھرا رکھیں - تاکہ اُن میں سے لوگ پینے کا پانی بھرا کریں - اور نہانے دھونے کے لئے اور تالاب ہوں ؛

اگر تالابوں کے کناروں پر چھوٹے چھوٹے کوئیں ہوں - تو بیچ کی زمین میں سے صاف پانی رِس کر آئیگا - پھر لوگوں کو پینے کا پانی تالاب کے اُنہیں مقاموں سے بھرنا چاہئے - جہاں وہ کوئیں ہوں - پانی میں ہرے پودوں کا ہونا بُرا نہیں - بلکہ اچھا ہے - لیکن جو مُرجھا جائیں - اُنہیں باحتیاط نکال کر پھینک دینا چاہئے ؛

ایسے تالابوں میں جو شہر یا گاؤں کے آس پاس ہوں - سن یا

اسی قسم کی اور چیزوں کو نہ بھگویا کریں۔ کیونکہ اس سے صرف پانی ہی گندہ نہیں ہوتا۔ بلکہ ہوا بھی کثیف ہو جاتی ہے ٭

پینے کا پانی نہایت صاف ہونا چاہئے۔ اور یہ بھی نہ سمجھنا کہ خراب پانی سے نہانے دھونے کا کچھ مضائقہ نہیں۔ بلکہ میلے پانی میں نہانا دھونا بیماری کا مول لینا ہے ٭

کوؤں میں زمین کے چشموں ہی سے پانی آنا چاہئے۔ لیکن ہندوستان میں اکثر کوؤں پر منڈیر نہیں ہوتی۔ اس واسطے بارش وغیرہ کا گندہ پانی اُن میں جا پڑتا ہے۔ اور اکثر کوئیں ایسی زمین میں کھود لیتے ہیں۔ جہاں سالہا سال گندگی جمع ہوتی رہی ہے۔ اُن میں جو زمین کے چشموں سے پانی آتا ہے۔ وہ گندہ ہوتا ہے۔ اس لئے بہتیرے پرانے شہروں کے کوؤں کے پانی میں اس قدر جاندار مادے ہوتے ہیں۔ کہ اُن کا پانی پینے کے قابل نہیں ہوتا ٭

کوئیں کے نزدیک سنڈاس کا ہونا نہایت برا ہے۔ کیونکہ جو پانی زمین کے چشموں سے اُس کوئیں میں رِستا رہتا ہے۔ وہ گندہ ہی رِستا ہے۔ پس اگر کوئی سنڈاس کوئیں کے پاس ہو۔ تو اُسے اچھی طرح صاف کرواکر بند کر دینا چاہئے۔ ہندوستان کے کوؤں میں ایک اور برائی یہ ہے۔ کہ اُن کے گرد نشیب ہوتا ہے۔ جس میں پانی بھرتے وقت تھوڑا بہت پانی ہمیشہ گرتا رہتا ہے۔ یہ پانی آدمی اور مویشی کی روندن میں رہتا ہے۔ اور اُس میں جانوروں کا گوبر اور مُتالی بھی پڑتی ہے۔ یہی پانی پھر رِس رِس کر کوؤں میں جاتا ہے۔ اور سارے پانی کو گندہ کر دیتا ہے ٭

بعض کوؤں کے گرد مویشی کے پانی پینے کے لئے نیچے حوض

بنے ہوتے ہیں - لیکن اکثر خراب رہتے ہیں - اور ٹوٹے ہوئے بھی ہوتے ہیں - اُن کا میلا پانی بھی کوؤں میں جاتا ہے ÷

آدمی کوئیں پر اکثر نہاتے ہیں - یا میلے کپڑے دھوتے ہیں - اِس سے بھی کثافت کوئیں میں جاتی ہے - اکثر کوئیں کھلے ہوتے ہیں - اِس لئے درختوں کے پتّے وغیرہ یا تو اُن میں گرتے ہیں - یا ہوا اُڑا لاتی ہے - پانی اگر میلے ڈول یا گندی رسّی سے بھرا جائے - تو بھی خراب ہو سکتا ہے - اور بھرنے والے کے پاؤں کا دھوون تو کوئیں میں جاتا ہی ہے - پس کوؤں کے پاک صاف رکھنے کے لئے اِن باتوں کی احتیاط رکھنی چاہیئے - چنانچہ کیچڑ یا ڈلاؤ وغیرہ سے جو جگہ خراب رہتی ہو - وہاں کوئیں نہ بنائیں - کسی موری کا پانی کوئیں میں نہ جانے پائے - نہ اُس کی دیوار سے رِسنے پائے - کوئیں کے پاس نہانا دھونا بند کر دیں - کوئیں کے گرد منڈیر - اور اُس کے چاروں طرف کئی فُٹ چوڑا چبوترا ہونا چاہیئے ÷

کوئیں کے قریب ایسے نشیب اور خندق نہ ہوں - جن میں موری یا کسی اور قسم کا پانی جمع ہو - پانی اِس ترکیب سے بھرنا چاہیئے - جس سے کنواں گندہ نہ ہونے پائے ÷ کوئیں پر لوہے یا لکڑی کی جالی رکھیں - تاکہ اُس میں نہ تو پتّے وغیرہ گر سکیں - نہ ہوا سے اُڑ کر آ سکیں - ممکن ہو - تو اُس میں پانی کھینچنے کا ایک پمپ لگائیں - لیکن اُس میں لاگت بہت پڑتی ہے - اور جلد بگڑ بھی سکتا ہے - مگر ہاں ڈول اور رسّی کا صاف رکھنا تو کچھ مشکل نہیں ہے ÷

پانی کے صاف کرنے کی بہتیری ترکیبیں ایجاد ہوئی ہیں - پانی جب تھوڑی دیر ٹھیرا رہتا ہے - تو گاد خود بخود نیچے بیٹھ جاتی ہے - بعضے پھٹکری وغیرہ سے بھی صاف کرتے ہیں - اِس کے خوب صاف

کرنے کے لئے طرح طرح کی چھلنیاں ایجاد ہوئی ہیں۔ لیکن اگر وہ صاف جگہ سے بھرا جائے۔ تو چھاننے کی کچھ ضرورت نہیں ہے۔ بڑی بات تو یہ ہے۔ کہ صاف پانی بھرنا چاہئے۔ اور اُسے صاف ہی رکھنا چاہئے۔ لیکن چونکہ اتنا صاف پانی جس سے گھر کا کل کام چل سکے۔ ملنا مشکل ہے۔ بلکہ بعض دفعہ ممکن نہیں۔ اس واسطے اکثر شہروں میں ایسا بندوبست کیا گیا ہے۔ کہ دریا سے یا کسی بڑے تالاب سے جس میں بارش کا بہت سا پانی جمع کیا ہو۔ یا کسی گہرے کوئیں سے لے کر نلوں کے ذریعے سے شہر میں لاتے ہیں۔ اور بازاروں اور گھروں میں تقسیم کر دیتے ہیں۔ اس ترکیب کے فائدہ مند ہونے میں تو کچھ شک نہیں۔ لیکن یہاں بھی پھر وہی لاگت کا جھگڑا پڑتا ہے۔ خصوصاً شمالی ہندوستان میں تو ایسے شہر بہت کم ہیں۔ جو اس کام کے واسطے روپیہ خرچ کر سکتے ہوں۔ ہاں لوگوں کو جب اپنی تندرستی کا کامل خیال ہوگا۔ تب البتہ ایسی باتوں میں ضرور حوصلہ کرینگے۔ لیکن اب بھی اگر کوشش کریں۔ تو بہت ہی کم لاگت میں حال کی برائیوں کے رفع کرنے کا معقول بندوبست کر سکتے ہیں *

یہ بات ضرور یاد رہے۔ کہ جیسے انسان کی تندرستی کے واسطے صاف پانی کی ضرورت ہے۔ ویسے ہی حیوان کے واسطے بھی ہے۔ لیکن افسوس ہے۔ کہ بیچارے ڈھور ڈنگروں کو اکثر اسی گڑھے میں سے پانی پینا پڑتا ہے۔ جو پاس ہوتا ہے۔ خواہ اُس میں آس پاس کی موریوں کی غلاظت ہی کیوں نہ پڑتی ہو۔ ان بے زبانوں کے لئے ہر ایک قسم کا پانی اچھا سمجھا جاتا ہے۔ پس اُن کا دُبلا پتلا اور مریل رہنا کچھ تعجب کی بات نہیں۔ اور یہی سبب ہے۔ کہ اُن کے پیٹ میں کینچوے

پیدا ہو جاتے ہیں - اور اور بیماریاں بھی اُن کو ستاتی ہیں *

جن باتوں کا ذکر ہوا - اُن پر میونسپل کمیٹیوں اور دیہات کے نمبرداروں کی توجہ ضرور ہونی چاہیے

جو جو تدبیریں اُوپر لکھی گئی ہیں - اُن پر ہر شخص کی توجہ ہونی چاہیے - خاصکر مالکِ خانہ کی ضرور ہونی چاہیے - لیکن جب تک شہر یا گاؤں کے لوگ مِلکر کوئی بندوبست اُن کے کارگر ہونے کا نہ کرینگے - تب تک اُن کا اچھی طرح عملدرآمد نہ ہوگا - مثلاً بغیر کسی قانون کے نہ تالاب اور کوئیں صاف رہ سکتے ہیں - نہ سرکاری جاے ضرور - اور نہ بازاروں کی صفائی کا کچھ بندوبست ہو سکتا ہے - شہروں میں اِن باتوں کا اختیار میونسپل کمیٹی کے ممبروں کو دِیا گیا ہے - جو کُل اہلِ شہر کے قائم مقام گِنے جاتے ہیں - ایسا بندوبست کرنا اور اُس بندوبست کی ہمیشہ نگرانی رکھوانی کہ جس سے رِعایا تندرُست رہے - اُن لوگوں کا عین فرض ہے *

گاؤں میں جہاں میونسپل کمیٹیاں نہیں ہیں - وہاں نمبردار بہت کچھ کر سکتے ہیں - یعنی لوگوں کو تدبیریں سمجھا سکتے ہیں - اور خود پابند ہوکر لوگوں کو پابند ہونے کی ترغیب دے سکتے ہیں *

تیسرا باب

اور اور باتیں جو تندرستی کے واسطے ضروری ہیں

علاوہ لطیف ہوا اور صاف پانی کے چند باتیں اَور بھی ہیں - جو آدمی

کے اِختیار میں ہیں۔ اور جن کی پابندی [illegible] کی تندرستی کا سبب ہے۔
مثلاً کھانا کھانا۔ کپڑے پہننا۔ نیند بھر کے سونا۔ ریاضت کرنا۔ اور
اپنی طبیعت کو خوش رکھنا۔ اگر اِن کا پورا پورا بیان کریں۔ تو ہر ایک
کے واسطے ایک باب جُدا چاہیئے۔ اور اِتنی گنجائش اِس چھوٹے سے رِسالے
میں نہیں۔ اور بیان بھی کریں۔ تو اُن کے لیئے ایسے ٹھیک قاعِدے
نہیں باندھ سکتے۔ جیسے لطیف ہوا اور صاف پانی کے باب میں بتا چکے۔
اگرچہ وہ تھوڑے بہت ضروری بھی ہوں۔ کیونکہ آدمی کو ہمیشہ حسب
خواہش غذا نہیں مِل سکتی۔ اور شاید وہ غذا مُیسّر ہی نہ ہو۔ اور
مُیسّر ہو بھی۔ تو وہ خرید نہ سکے۔ ایسا بھی اکثر ہوتا ہے۔ کہ اِفلاس
کے سبب سے لوگوں کو ضرورت کے موافق غذا نہیں مِلتی ہے +

پس کھانے کی نسبت یاد رکھّو۔ کہ اِتنا نہ کھاؤ۔ جس سے دُکھ پاؤ۔
دو دفعہ تھوڑا تھوڑا کھانا ایک دفعہ بہت کھانے سے بہتر ہے۔
دیکھ لیا کرو۔ کہ کھانا کچّا نہ ہو۔ اور جہاں تک ہو سکے۔ کئی طرح کی
چیزیں ہوں۔ ساتھ کچھ تازی ترکاری بھی ضرور ہو +

پینے کے باب میں پانی سب سے عُمدہ چیز ہے۔ شراب کی کچھ
ضرورت نہیں۔ یہ اکثر مُضر پڑتی ہے +

پوشاک میں بھی وُہی دِقّتیں ہیں۔ جو خوراک میں ہیں۔ آدمی کو
چاہیئے۔ کہ آپ بھی حیثیّت کے بموجب کپڑے پہنے۔ اور بال بچّوں
کو بھی پہنائے۔ مگر یہ ضرور یاد رکھّے۔ کہ تندرستی کے لیئے پوشاک
مُناسب پہننی ایک امر ضروری ہے۔ زیور وغیرہ بنانے سے اچھّی
پوشاک پر روپیہ خرچ کرنا بہتر ہے۔ جہاں کی آب و ہوا مرطوب
ہے۔ وہاں زیادہ کپڑوں کی بڑی ضرورت ہے۔ کیونکہ دھند سردی

کھانے سے بیماری ہو جاتی ہے۔ شمالی ہندوستان میں اِس بات کی اِحتیاط سردی کے مہینوں میں ضرور چاہیئے۔ کہ جہاں تک ممکن ہو۔ سردی سے بچیں۔ ڈھانپ کر سوتے وقت ✣

پہلے باب میں اِس بات کا ذِکر آچکا ہے۔ کہ زمین پر سونے سے چارپائی پر سونا بہتر ہے۔ اور کمل میں سر منہ لپیٹ کر سونا اچھا نہیں۔ اگرچہ یہ باتیں حقیقت میں درست ہیں۔ لیکن جب کسی کے پاس اِتنے کپڑے نہ ہوں۔ جس سے گرم رہ سکے۔ تو زمین پر سونا اور سوتے وقت سر کو ڈھانک لینا ہی بہتر ہے۔ تاکہ سردی نہ کھائے ✣

ریاضت اور سونا دونو باتیں آدمی کے اِختیار میں نہیں۔ کیونکہ اکثر زن و مرد صبح سے لے کر شام تک مزدوری کرتے ہیں۔ اگر فرصت ملے۔ تو ریاضت ضرور کرے۔ اِس سے آدمی تندرست رہتا ہے۔ نیند بھر کے سوتا ہے۔ اور دوسرے دِن کی مزدوری کے لیئے تازہ دم ہو جاتا ہے۔ جس طرح بعض آدمیوں کو زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اُسی طرح بعض کو زیادہ دیر تک سونے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اور بچوں کو تو ضرور زیادہ سونا چاہیئے۔ جوان اور بوڑھوں کو اپنی عادت اور فرصت کے بموجب سونا کافی ہے۔ اِنسان کو کچھ نہ کچھ محنت بھی ضرور ہی کرنی پڑتی ہے۔ اگر وہ محنت اچھی باتوں کے لیئے ہو۔ تو عِلاوہ جسم کے روح کو بھی تفریح ہوتی ہے۔ اور چونکہ جسم اور روح کا آپس میں نہایت تعلق ہے۔ اِس لیئے عیاشی میں اِن دونو کا نقصان ہے ✣

جن باتوں سے اولاد کو نقصان پہنچیں۔ وہ باتیں خواہ ماں باپ کی طرف سے ہوں۔ خواہ خود اُن کی طرف سے۔ اُن پر توجہ ضرور چاہیئے۔

کیونکہ اُنھیں باتوں پر دُوسری پیڑھی کی پیدائش کی طاقت مُنحصر ہے۔ پس لڑکیوں کا بیاہ اوائل عُمر میں نہ کرنا چاہئے۔ کیونکہ اُن میں سے پہلے ہی وہ بچوں کی ماں بن جاتی ہیں۔ اُن کی اولاد مُٹھی اور کمزور ہوتی ہے ✦

بچوں کو بہ نسبت جوانوں کے لطیف ہوا اور صاف پانی اور اچھی غذا کی زیادہ تر ضرورت ہوتی ہے۔ غرض ان پر اور بچے کی تعلیم و تربیت پر اُس کی طاقت اور تندرستی مُنحصر ہے۔ اگر توجہ کی جائیگی۔ تو بچہ طاقتور اور تندرست رہیگا۔ ورنہ ہمیشہ دُبلا اور کسی نہ کسی بیماری میں مُبتلا رہیگا ✦

چوتھا باب

چیچک اور ہیضہ

ہندوستان کے لوگوں کو یہ تین بیماریاں اکثر ہو جایا کرتی ہیں۔ اور ان سے وہ اکثر مرتے بھی ہیں۔ بُخار۔ چیچک۔ ہیضہ ✦ جب اُنھیں بُخار ہوتا ہے۔ تو ساتھ ہی کوئی نہ کوئی اندرونی بیماری بھی ہو جاتی ہے۔ جیسے اِسہال۔ پیچش اور تلی ✦

اگرچہ صحت کے قائم رکھنے کے لئے جو جو قاعدے بتائے گئے ہیں۔ اُن کی پابندی سے کُل بیماریوں میں کمی ہو سکتی ہے۔ لیکن چیچک اور ہیضے کے لئے چند خاص قاعدے بتانے ضرور ہیں۔ لوگ چیچک کی بیماری سے خوب واقف ہیں۔ کیونکہ ہر سال ان کے پڑوس میں کسی نہ کسی کو نکلتی ہے۔ البتہ کسی برس میں بہت زور ہوتا ہے۔ کسی برس کم۔ مگر ہر سال بہت لوگ اِس سبب مرتے ہیں۔

اور جو بچ رہتے ہیں۔ اُن کا چہرہ اِس کے داغوں سے عُمر بھر کے لئے بگڑ جاتا ہے۔ بعض کی آنکھیں جاتی رہتی ہیں۔ بعض کو کوئی اور سخت صدمہ پہنچتا ہے۔ اِن خرابیوں کے دفع کرنے کے لئے ہندوستان میں بہت سی جگہ سیتلا کے چیپ سے ٹیکا لگانے کی رسم جاری ہے۔ وُہ اِس طرح ہے۔ کہ خاص چیچک کے دانے میں سے ذرا سا چیپ لیکر نشتر کی نوک سے تندرُست آدمی کی کلائی کے قریب جلد کے اندر پہنچا دیتے ہیں۔ یہ چیپ یا تو چیچک کے دانے سے لیتے ہیں۔ یا جب دانہ پک جاتا ہے۔ تو کھرونڈ کو اُتار کر اُس میں ذرا سا پانی مِلا کر پیس لیتے ہیں۔ جب وُہ لیٹی سا ہو جاتا ہے۔ تو نشتر کی نوک سے کام میں لاتے ہیں۔ چنانچہ جس کے ٹیکا لگاتے ہیں۔ اُس کے بدن پر چیچک کے دانے نکل آتے ہیں۔ مگر خفیف ہوتے ہیں۔ ہاں بعض دفعہ شدت سے بھی چیچک نکل آتی ہے۔ اور مُہلک بھی ہو جاتی ہے۔ اِس کے علاوہ اِس قسم کے ٹیکا لگانے میں بڑی خرابی یہ ہے۔ کہ اِس سے چیچک کی بیماری دُنیا میں قائم رہتی ہے۔ مگر قریب ۸۰ برس کے گزرے ہیں کہ ایک انگریزی ڈاکٹر نے جس کا نام ڈاکٹر جنر تھا۔ یہ دریافت کیا۔ کہ گائے کے تھنوں پر جو دانے نکلتے ہیں۔ اگر اُن کا چیپ لیکر کسی تندرُست آدمی کے جسم میں اُسی طرح پہنچائیں۔ تو آدمی چیچک کی بیماری سے بچ سکتا ہے۔ اور چونکہ یہ چیپ گائے کے تھنوں سے لیا تھا۔ اِس لئے اُنہوں نے اِس عمل کا نام ویکسی نیشن رکھا تھا۔ پہلے پہلے لوگوں نے بہت مخالفت کی۔ ڈاکٹر صاحب کی عزت کے پیچھے پڑ گئے۔ بلکہ ہم پیشہ ڈاکٹروں نے بھی

لہ لاطینی زبان میں گائے کو ویکا کہتے ہیں +

اُن کی بڑی ہنسی اُڑائی - لیکن اُنھوں نے ایک کی نہ سُنی - اور اپنی بات پر ثابت قدم رہے - سالہا سال کے تجربے سے اب یہ ثابت ہو گیا - کہ جو کچھ اُنھوں نے کہا تھا - وہ سچ تھا - اور اُن کے اِس ایجاد سے خلقِ خُدا کو بڑا فائدہ پہنچتا ہے ✤ یہ کچھ ضرور نہیں ہے - کہ وہ چیپ جس کو اِصطلاح میں لمف کہتے ہیں - ہمیشہ گاے کے تھنوں ہی سے لیں - نہیں - جس کے اچھا ٹیکا لگا ہو - اگر اُس کے چیپ سے کسی کا ٹیکا لگے - تو بھی ویسا ہی اچھا ہوگا ✤

کُل شائستہ مُلکوں میں یہ عمل حکماً جاری ہے - یعنی جب بچہ خاص عُمر پر پہنچتا ہے - ماں باپ کو ٹیکا لگوانا پڑتا ہے - اگرچہ بمبئی کے سوا ہندوستان کے اور شہروں میں اب تک کوئی قانون اِس باب میں جاری نہیں ہُوا - مگر سرکار کی طرف سے ایک محکمہ ویکسی نیشن کا ہے - اُس کا کام یہ ہے - کہ جب کوئی درخواست کرے - وہ مُفت ٹیکا لگا دیں - بعض جگہ تو یہ کام خُوب جاری ہو گیا ہے - مگر بعض جگہ کے اہلِ تعصّب بڑی مخالفت کرتے ہیں - اُن کا اِعتقاد یہ ہے - کہ چیچک ایک دیبی ہے - اُس کا نام ماتا ہے - اگر اُس کے کاموں میں دخل دینگے - تو بڑے عذاب نازل ہونگے - یہ عقل کے [illegible] اپنی اولاد کا چیچک کی آفت سے عُمر بھر کے لئے لنگڑا - لُولا بنانا بلکہ مر جانا - بھی قبول کرتے ہیں - مگر ٹیکا لگوانا نہیں چاہتے - جس سے بچے اُن بلاؤں سے بچ جائیں - یہ بے عقلی اُن کی ایسی ہے - جیسے کوئی کہے - کہ تندرُستی اور بیماری خُدا کے ہاتھ ہے - اِس واسطے عِلاج کرنا گناہ ہے - کہ خُدا خفا نہ ہو جائے - مثلاً بخار کے دفع کرنے کے لئے کونین کھانا یا کسی بیماری میں دوا کرنا گناہ ہے - لیکن یہ نہیں سمجھتے -

کہ اکثر بیماریاں اس واسطے ہوتی ہیں - کہ لوگ خدا کے حکم کے خلاف کرتے ہیں - یعنی جیسا کہ تم سُن چکے - خدا تعالےٰ نے جو لطیف ہوا اور صاف پانی ہمیں عطا فرمایا ہے - اُسے ہم کثیف اور غلیظ کر دیتے ہیں + غرض ہندوستانیوں کو چیچک سے محفوظ رکھنے کے لئے ویکسی نیشن کو ضرور رواج دینا چاہئے - اگرچہ ٹیکا لگانے کے بعد بھی کسی کسی کو چیچک نکل آتی ہے - مگر ایسی شکایت کی نہیں ہوتی - بلکہ نہایت خفیف قسم کی ہوتی ہے - اگر ٹیکا اچھی طرح لگائیں - تو کم ہی کوئی مرتا ہے - ہاں دُرستی سے عمل کرنا شرط ہے - ورنہ فائدہ نہیں ہوتا - اِس لئے چند باتوں کا خیال رکھنا چاہئے +

اوّل تو دانے کا بخوبی اُبھرنا ضرور ہے - اِس لئے تین چار روز تک بازو کو رگڑ یا ٹھیس سے بچانا چاہئے +

دُوسرے ایک ہی دانے کا اُبھرنا کافی نہیں - بلکہ کم سے کم ایسے تین چار دانے ہونے چاہئیں +

تیسرے ویکسی نیشن کا عمل بچپن میں کرنا چاہئے - ایسا نہ ہو - کہ ٹیکا لگانے سے پہلے ہی چیچک اپنا کام کر جائے +

چوتھے جب سِنّ بلوغ کو پہنچے - تو پھر ٹیکا لگانا اچھا ہے +

یہ شرطیں پوری ہو جائیں - تو ممکن ہے - کہ چیچک دُنیا سے نیست و نابود ہو جائے +

ہیضے کا سبب اب تک کسی نے نہیں بتایا - لیکن صحت کی حفاظت کے لئے جن قاعدوں کا ذکر اوپر ہوا - اگر اُن کی پابندی رہے - تو یہ مرض بہت کم ہو جائیگا - اِس مرض کے باب میں ایک عجیب بات تجربے سے ثابت ہوئی ہے - اور اُس کو ضرور یاد رکھنا چاہئے کہ یہ بیماری

خاص خاص جگہ کو ایسی چمٹ جاتی ہے - کہ وہاں سے ہرگز ٹلنا نہیں چاہتی - اسی واسطے جب کسی پلٹن یا جیلخانہ میں پھیلتی ہے - تو افسرانِ سرکاری سپاہیوں اور قیدیوں کو کسی اور جگہ لے جاتے ہیں - رعایا کو بھی اس اصول پر عمل کرنا چاہیئے - مثلاً جس گھر میں کوئی ہیضہ کرے - اس گھر کو نہیں - تو کمرے ہی کو دس دن تک چھوڑ دینا چاہیئے - یہ نہ سمجھنا - کہ اس مرض کی چھوت دوسرے کو لگ جاتی ہے - کیونکہ اگر ایسا ہوتا - تو ہیضے کے بیمار کی کوئی خدمت کیونکر کر سکتا - البتہ اس گھر کو چھوڑنا چاہیئے - جہاں ہیضہ کیا تھا - کیونکہ وہاں ایسے سبب موجود ہیں - جن سے اس کو یہ مرض ہو گیا تھا - اور کیا عجب ہے - کہ اوروں کو بھی وہاں جانے سے ہو جائے - اس لئے جہاں ہیضہ ہو - وہاں جانا نہیں چاہیئے - ہیضے کے دنوں میں میلے میں یا کسی اور جگہ بھی نہ جانا چاہیئے - اتنی محنت بھی نہ کرنی چاہیئے - جس سے تھک جائے - شادیوں میں اور ایسے مقاموں میں بھی نہ جانا چاہیئے - جہاں بہت لوگ جمع ہوں - یہ کل باتیں صحت کے متعلق ہیں - پس خاص کر ہیضے کے دنوں میں ان کے برخلاف کرنا خود اپنا نقصان کرنا ہے ❖

پانچواں باب

موت کی تعداد کا اندراج رجسٹر میں

تم یہ کہہ سکتے ہو - کہ آپ نے جو سیدھی سیدھی ترکیبیں بتائیں -

یہ تو عقل میں بھی آ سکتی ہیں - مگر اس بات کی کیا سند ہے - کہ اگر ان باتوں کے پابند رہینگے - تو بیماری حقیقت میں کم ہوگی - اور اپنے بزرگوں کی بہ نسبت ہم کم بیمار ہونگے +

جواب - ہاں اِس بات کا ہم کامل ثبوت دے سکتے ہیں - دیکھو - جب انگلستان کے لوگ حفظِ صحت کے قاعدوں کے پابند نہ تھے - سپاہیوں کی اوسطِ سالانہ موت فی ہزار ۱۷،۹ تھی - جب سے ان قاعدوں کے پابند ہوئے ہیں - تو فی ہزار ۸،۵۶ سپاہی ہر سال مرتے ہیں - یعنی پہلے ہر سال فی ہزار ۱۸ کے قریب مرتے تھے - جب سے یہ قاعدے جاری ہوئے - اور لوگوں نے اختیار کئے - تب سے کچھ اوپر آٹھ آدمی فی ہزار مرتے ہیں +

اب ہندوستان کا حال سنئے - کہ کئی سال کے شمار سے یہ معلوم ہوا - کہ انگریزی سپاہی ہر سال فی ہزار ۶۹ مرتے تھے - جب سے حفظِ صحت کے قاعدے جاری کئے ہیں - تب سے موت بھی بہت گھٹ گئی ہے - چنانچہ اس پانچ سال کے اندر یعنی ۱۸۷۱ء سے ۱۸۷۵ء تک بحساب اوسط فی ہزار فقط ۱۷،۶۲ مرے +

قیدیوں کی موت کا حساب کریں - تو معلوم ہوتا ہے - کہ پہلے برسوں میں بہت کثرت سے مرتے تھے - کیونکہ اُس زمانے میں حفظِ صحت کے قاعدوں پر کسی کی توجہ نہ تھی - اور اسی واسطے قیدیوں کی صحت کا کسی کو خیال نہ تھا - ایک ہی کمرے میں بہت سے قیدیوں کو بند کر دیا کرتے تھے - نتیجہ اس غفلت کا یہ تھا - کہ ۹ سال کے اندر یعنی ۱۸۵۹ء سے ۱۸۶۷ء تک صوبۂ بنگال کے جیلخانوں میں فی ہزار ۸۵،۳۴ قیدی مرے تھے -

لیکن جب اِس نو برس کا شمار کرتے ہیں - یعنی سنہ ۱۸۶۸ع سے
سنہ ۱۸۷۶ع تک کا - تو دیکھتے ہیں - کہ موت بہت کم ہو گئی - چنانچہ
فی ہزار فقط ۳۸،۶۷ قیدی مرے ہیں - یعنی آدھے سے بھی کم ❖
اور خاص بیماریوں کا حال یہ ہے - کہ جو بخار میلیریا کے سبب
پیدا ہوتا ہے - اور ہندوستان میں نہایت عام ہے - انگلستان
کے بعض مقامات میں بھی عام تھا - جہاں دلدلیں ہیں - لیکن
جب سے پانی کے نکاس کا بندوبست کیا گیا - اور اِن میں زراعت
بھی ہونے لگی - تب سے وہ بخار بھی گویا نیست و نابود ہو گیا -
انگلستان اور یورپ کے اور ملکوں میں ویکسی نیشن کے جاری
ہونے سے پہلے چیچک سے ہزاروں آدمی مرتے تھے - اور اِس
مرض کا ایسا زور و شور تھا - کہ جیسا اب ہندوستان کے اُن
علاقوں میں ہے - جن میں لوگ اِس عمل سے بھاگتے ہیں ❖

ایسے آدمی جیسے پلٹن کے سپاہی اور جیلخانوں کے قیدی وغیرہ جو
ہمارے قابو میں ہیں - اور جن کو ہم اِحتیاط سے ٹیکا لگوانے پر
مجبور کر سکتے ہیں - وہ چیچک کی بیماری سے بہت کم مرتے ہیں - اور
ہیضہ جو نہایت مہلک مرض ہے - وہ بھی حفظِ صحت کے قاعدوں
کی پابندی سے اور امراض کی طرح کم ہو جاتا ہے - چنانچہ بنگال کے
جیل خانوں میں جن کا ذکر اُوپر ہوا - پہلے نو سال کے عرصے میں
فی ہزار ۱۰،۷۷ آدمی ہیضہ کر کے مرتے تھے - مگر پچھلے نو سال میں
فی ہزار صرف ۳،۲۸ ہی آدمی مرے - یعنی قریب ایک تہائی کے ❖
ہیضہ ایسا مہلک مرض ہے - کہ اگر دو کو ہو - تو اکثر کر کے ایک ضرور
مر جاتا ہے - اور جو بیماریاں بہ نسبت ہیضے کے کم مہلک ہیں

جب اُن میں سے کسی سے کوئی مر جائے - تو سمجھ لو - کہ بہ
شخص اُس مرض کے بیمار پڑے ہونگے - عوام میں بیماروں
ٹھیک ٹھیک دریافت نہیں ہو سکتی - البتہ موت کی تعداد
ہونا ممکن ہے - پس موت کی تعداد کو خوب تحقیق کرکے
میں رکھنا چاہیئے - تاکہ معلوم ہو جائے - کہ بیماری کا زور شہر
موقع پر ہے - اور جب بیماری کی جگہ دریافت ہو گئی - تب
سبب بھی دریافت ہو جائیگا - کیونکہ جہاں بیماری کا غلبہ
وہیں اُس کے سبب بھی موجود ہونگے - پس ان سببو
دریافت کرکے دفعیئے کا بندوبست کرنا چاہیئے ✦

اِسی طرح ولادت کی تعداد بھی دریافت کرکے درج رجسٹ
چاہیئے - تاکہ معلوم ہو جائے - کہ رعایا خوشحال ہے یا نہیں
ولادت کی تعداد اگر معمولی تعداد کی نسبت کم ہو جائے - تو
سے یہ ثابت ہوگا - کہ رعایا بد حال ہے ✦

موت اور ولادت کی تعداد کے دریافت کرنے سے سرکار کا ضرو
مطلب ہے - کہ رعایا کو اپنا حال معلوم ہو جائے - کہ وہ خوشحال
یا کسی مصیبت میں مبتلا - پس ولادت اور موت کی تعداد کو
احتیاط سے دریافت کرنا چاہیئے - ہندوستان کے دیہات اور
کو سرکار ہرگز صاف نہیں رکھ سکتی - رعایا کو اس بات سے
ہونا چاہیئے - کہ اس چھوٹی سی کتاب میں صحت کے قائم رکھنے
لئے جو جو آسان ترکیبیں بتا دی ہیں اگر لوگ اُن کے پابند
تو جن بیماریوں میں اب مبتلا رہتے ہیں - اُن سے اکثر
رہینگے - اور موت کی تعداد بھی بہت کم ہو جائیگی ✦

قاعدے

حرفِ مکسور کے نیچے دو جگہ کے سوا سب جگہ زیر لکھا گیا - اوّل یاے مجہول کے ماقبل - دوسرے یاے معروف کے ماقبل جو لفظ کے آخر ہے +	دیر - دی +
حرفِ مضموم کے بعد اگر واوِ مجہول نہیں ہے - تو اُس پر پیش لکھا گیا +	شُکر
واوِ معروف کے ماقبل پیش لکھا گیا +	دُور
واوِ مجہول کے ماقبل پیش نہیں لکھا گیا +	زور
الف - واؤ اور یے کے سوا لفظ کے درمیان جو حرف ساکن ہے - اُس پر جزم لکھا گیا	صبر
استفہام کی علامت	؟
ندا - تعجب - حسرت - دعا - قسم - خوشی کی علامت	!
تھوڑے وقفے کی علامت	-
پورے وقفے کی علامت :	+

...یت - جہاں پورا وقفہ ہے - وہاں پڑھنے میں زیادہ ٹھہر... ...ئے - باقی جگہ کم +

The Punjab [illegible]

SANITARY PRIM[illegible]

BY

J. M. CUNNINGHAM, M.D.

PRESCRIBED, UNDER THE ORDERS OF THE DIRECTOR [illegible] INSTRUCTION, PUNJAB, FOR THE 3RD CLASS OF MIDDLE SCHOOLS.

Printed and Published for the Education Department, and the Text Book Committee, Punjab,

BY

RAI SAHIB MUNSHI GULAB SINGH AND SONS, AT THE MUFID-I-AM PRESS, LAHORE.

1902.